

Töne, Klänge, Musik: Sie können uns wieder in Einklang mit uns selber bringen. Musiktherapie wird bei immer mehr Krankheiten als unterstützende Therapie angewendet. Musik hilft beim Gebären... und beim Sterben. Musik ist Leben.

Jürg Lendenmann

Musiktherapie

Heilende Klänge

Klänge können mannigfach wirken: Sie vermögen sowohl unser Herz schneller schlagen zu lassen als auch uns in den Schlaf zu wiegen. Klang und Gesundheit sind miteinander verwoben, denn Klang (engl. sound) steckt in ge-sund – «im Klang» sein. Sind wir in fröhlicher Stimmung, dann bricht der Klang aus uns heraus: Wir beginnen, oft unbewusst, zu summen oder – selbst frühmorgens unter der Dusche – zu singen.

Mannigfache Wirkungen

Musik berührt Körper und Geist. Die Wirkungen sind vielfältig und messbar. Positiv beeinflusst werden u.a. Herzkreislauf, Atmung, Stoffwechsel, Muskelspannung, Schmerzempfinden. Musik wird – in der Regel als begleitende Therapie – eingesetzt beispielsweise bei Demenz, Depressionen, Epilepsie, Krebs, Magersucht, Morbus Parkinson, Multipler Sklerose, Schlafstörungen, Schmerzen (chronischen, Schmerzen nach Operationen), Stress und Tinnitus (Ohrensausen).

Mozart oder Rock?

Musik ist nicht gleich Musik. Als Richtschnur gilt: Laute, schnelle und spannungsreiche Musik regt an, leise, langsame und wohlklingende entspannt. Der Psychiater John Diamond geht noch weiter: Er teilt Musikstücke in fünf Gruppen ein: von 1 (eindeutig unthe-

rapeutisch) bis 5 (transzendent). Transzendente – das normale Bewusstsein überschreitende – Musik enthält die stärksten Energien und kann nach Diamond für jede Art von Heilen eingesetzt werden.

Ganz Ohr

Der Mensch ist ein Hörender; er kann im Gegensatz zu den Augen seine Ohren nicht einfach schliessen. Schon nach vier bis fünf Monaten ist beim Ungeborenen das Hörorgan voll ausgebildet. Und, wie die Sterbeforschung entdeckt hat, erlischt der Hörsinn als letzter. Bei der musiktherapeutischen Begleitung von Menschen am Lebensende, so Michael Mayne am 10. Weltkongress für Musiktherapie, sei Musik deshalb so wirkungsvoll, weil sie die Möglichkeit biete, Raum und Zeit zu transzendieren.

Mantras und Gesänge

Die Klangtherapie ist alt. Schamanen versetzten mit monotonen Gesängen und Trommelrhythmen bei Heilungszeremonien sich selber und die Patienten in Trancezustände. Bei Naturvölkern finden sich solche magisch-mythischen Praktiken noch heute. Musik als Medium zur geistigen Welt und innerer Tiefe kennen auch viele Religionen; das Spektrum reicht vom Singen der mantrischen Ur-Silbe OM, über die Grego-

rianischen Gesänge bis zu den Litaneien der katholischen Kirchen.

Als Folge des Ethno-Booms werden heute im Westen bei Klangtherapien vielfach auch Didgeridoos und tibetische Klangschalen eingesetzt, dazu Instrumente östlicher Prägung wie Flöten, Sitar, Tamburas; verwendet werden auch moderne Synthesizer-Klänge und Naturgeräusche.

Grenzüberschreitender Gesang

Musiktherapie ist keine Erfindung der Neuzeit: Im alten Ägypten wirkten Musikpriesterinnen, und David beruhigte mit seinen Harfenklänge König Saul. Im griechischen Altertum behandelte Aethanos Hexenschuss und Ischias, indem er mit seiner Flöte genau über der Stelle des Schmerzes spielte. Heute werden mit Stimmgabeln und Klängen Akupunkturpunkte, Meridiane, Energiezentren (Chakren) beschallt, um die Lebensenergie wieder ins Fließen zu bringen.

Moderne Musiktherapie

Die moderne Musiktherapie wird der Psychotherapie zugeordnet und oft mit anderen Formen der Psychotherapie kombiniert.

Die älteste Form ist die rezeptive Musiktherapie (von recipere, lat. = aufnehmen): Den Patienten wird live oder über Tonträger Musik vorgespielt, die auf drei Ebenen wirkt:



Tipps

Klanghygiene

So schaffen Sie sich Raum für die positive Wirkung von Klängen:

- Hören Sie gezielt und mehr gute Musik.
- Schalten Sie unnötige Lärmquellen aus. Nicht nur Strassenlärm stört, sondern auch Hintergrundberieselung durch Radio und TV.
- Werden Sie hellhörig für die Melodien der Natur.
- Lassen Sie täglich auch Stille zu.

1. Körper: Musik als Klang aktiviert das Gehirn, löst Muskelreflexe aus und regt Bewegungsvorgänge an.

2. Gefühle: Musik ist auch Symbol und kann Gefühle wecken und Erinnerungen wachrufen.

3. Geist: Musik trainiert das Gedächtnis und regt Gedanken-Prozesse an. Bei der aktiven Musiktherapie ist der Patient selbst mit Instrument beziehungsweise Stimme handelnd beteiligt. Als wichtiges drittes Element der

Musiktherapie wurde relativ spät die Beziehung Therapeut–Patient erkannt. Nach John Jenkins vom Royal College of Physicians, der die Wirkung von Musik auf Epilepsie-Patienten untersuchte, sind beim Musikhören mehrere Teile der Gehirns aktiv: Während die rechte Gehirnhälfte Melodie und Klangfarbe verarbeitet, analysiert die linke Rhythmus und Tonhöhe.

Eigentlich müssten Musikträger mit guter Musik den Hinweis tragen: «Musikhören kann Ihre Gesundheit fördern».

Infos

www.mensch-und-musik.at

www.musiktherapie.de

Werner Kraus: Die Heilkraft der Musik, Beck'sche Reihe 2002, CHF 23.50

John Diamond: Lebensenergie in der Musik, VAK-Verlag 2000, CHF 24.20